

Sauerkrautsuppe mit Hirse

Für 4 Portionen • Pro Portion: 180 kcal, 6 g E, 5 g F, 26 g KH

100 g Hirse
1 Zwiebel
150 g Möhren
1 EL Rapsöl
800 ml Brühe
300 g Sauerkraut frisch vom Markt
1/2 TL Kümmel
Salz, Pfeffer
2 EL Schnittlauch in Röllchen



1. Die Hirse in ein Sieb geben, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Die Möhren schälen, putzen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Möhren in den Mixtopf geben, den Messbecher aufsetzen und 4 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Das Öl dazugeben und Gemüse 4 Minuten/100 °C/ Stufe 1,5 andünsten.
4. Hirse und Brühe dazugeben und zugedeckt 10 Minuten/100 °C/Stufe 0,5 garen.
5. Das Sauerkraut mit einer Gabel zerpfücken und zusammen mit dem Kümmel in den Mixtopf geben. Weitere 10 Minuten/85 °C/Stufe 0,5 linksdrehend bei milder Hitze garen.
6. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

INFO: Sauerkraut mit seiner probiotischen Wirkung ist seit Jahrhunderten ein Superkraftstoff für Gesundheit und Energie. Damit Sie wirklich die volle Kraft des Krauts abbekommen, sollten Sie auf pasteurisiertes Sauerkraut – wie es in Dosen und Beuteln angeboten wird – verzichten. In Hof- und Bioläden, manchmal auch auf dem Wochenmarkt bekommen Sie frisches, naturbelassenes Sauerkraut. Wenn Sie dieses als Salat (mit etwas Leinöl zum Beispiel) mit Äpfeln und Nüssen vermischt essen, bekommt Ihre Entsäuerung den richtigen Kick!